5 Quart Oil Core Dutch Oven



Utensilio de Núcleo de Aceite de 5 Cuartos (4,7L)

Faitout 5 quarts (4,7L) noyau d'huile

KITCHEN NUTRITION®
COOKING SYSTEM

KN005OCU
120V~ 50/60Hz 850W

Healthy Cooking Guide • La Guía del Arte de Cocción Sana • Guide de cuisson saine

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice un artículo eléctrico usted debe seguir precauciones de seguridad básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea las instrucciones.
2. No toque superficies calientes. Utilice las asas y perillas. No opere este artículo sin las asas.
3. Para protegerse contra peligros eléctricos, no sumerja en agua o en ningún líquido los cables, enchufes, o el control de calor.
4. Este producto no debe ser usado por niños pequeños o personas con problemas de salud, sin supervisión.
5. Desconecte del tomacorriente cuando la unidad no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o remover piezas.
6. No opere ningún a unidad con un cable o enchufe dañado, o después de haber evidenciado malfuncionamientos o daños de la unidad. Regrese la unidad para su examinación y posible reparación.
7. El uso de accesorios no recomendados para la unidad por los fabricantes podría causar lesiones.
8. No use al aire libre.
9. No deje que el cable cuelgue en el borde de una mesa o mostrador.
10. No lo coloque sobre o cercano a hornillas u hornos calientes.
11. Use extrema precaución cuando mueva una unidad que contenga aceite u otro líquido caliente.
12. Siempre conecte primero el enchufe a la unidad y después el cable al tomacorriente en la pared. Para desconectar, oprimir el botón apagado y sacar el tomacorriente del enchufe de la pared.
13. Esta unidad tiene un enchufe polarizado (una hojilla es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de choques eléctricos, debe colocar el enchufe en la posición adecuada (hay sólo una posible). Si el enchufe no se ajusta al tomacorrientes cámbielo de posición. Si aún asi no se ajusta, consulte a un electricista calificado para que le asista. NO INTENTE MODIFICAR EL ENCHUFE EN NINGUNA FORMA.
14. No utilice la unidad para un uso que no sea uso doméstico.
15. No disturbe la válvula de alivio de presión ubicada detrás del asa. No continúe usando la unidad si nota goteo de aceite por debajo de las asas o por alguna otra parte. Refiérase a la garantía para reparaciones.
16. Después de lavar, la parte donde se enchufa el control de temperatura, debe secarse completamente antes de volver a usarlo.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Su Seguridad es Nuestro Interes

1. Revise las asas de este utensilio y apriete cualquier tornillo flojo cuando sea necesario.
2. La válvula de alivio de presión del inigualable “Núcleo de Aceite” está protegida por el asa. Es importante tener las asas en el lugar adecuado todo el tiempo. No opere este utensilio si ambas asas no están colocadas seguramente en el lugar adecuado.
3. Revise la válvula de alivio de presión si se deja caer el utensilio o si las asas se rompen. Contacte su distribuidor para servicio si nota que faltan algunas piezas o si nota goteo de aceite por debajo del asa. No altere la válvula de alivio de presión bajo ninguna circunstancia.
4. Siempre seque completamente la parte exterior del utensilio antes de conectar el control de calor.
5. Nunca sumerja el utensilio caliente en agua. Siempre permita que el utensilio se enfríe antes de limpiarlo.
6. Para reducir los daños asociados a choques eléctricos, este artículo tiene un enchufe polarizado que está diseñado para ajustar sólo en una posición en un tomacorriente polarizado.
7. Se le ha provisto un cable corto con el fin de reducir los riesgos de enredo o caídas más comunes en cables más largos. No se recomienda el uso de cables de extensión.

Las Características y los Beneficios

Construcción de Acero Inoxidable - Acero inoxidable, pulido, resiste la formación de marcas, hoyos o quebraduras. Fácil de limpiar, su Utensilio Electrico de 5 Cuartos de Acero Inoxidable y Núcleo de Aceite retendrá su bella apariencia por muchos años.

Sorprendente Núcleo de Aceite - Garantiza una rápida e uniforme distribución de calor sobre la superficie de cocción entera, sin puntos localizados calientes, esto gracias al aceite conductor de calor que está localizado como un emparedado entre capas de acero inoxidable de alta calidad.

Almohadilla de Tacto (“touch-pad”) del Control Digital de Calor - La selección de calor óptimo es fácil a través de la almohadilla del control digital de calor. El contador de tiempo (“timer”) incorporado le permite seleccionar el tiempo de cocción, hasta un máximo de 12 horas, y el utensilio se apaga automáticamente. La temperatura y tiempo de cocción se puede cambiar en cualquier momento de la cocción.

Totalmente sumergible - Una vez que remueva el control digital de calor, el utensilio puede ser fácilmente lavado en el fregadero o colocado en el lavaplatos. El agua no estropea el elemento de calor. Este elemento está completamente sellado debajo del elemento de cocina, protegido de la humedad y la corrosión.

Almacena calor - ¡Caliente de la cocina a la mesa! El centro de aceite mantiene calor mucho tiempo después que el utensilio es desconectado. La comida permanece a la temperatura debida en la mesa sin requerir ningún cable.

El Uso y el Cuidado

1. Antes de usarla por primera vez, remueva el control digital de calor. Prepare una solución jabonosa caliente, agréguele una taza de vinagre por galón de agua, y lave el utensilio y la tapa en esta agua jabonosa. Esto removerá todas las trazas de aceites de fabricación y substancias del pulido. Enjuague con agua limpia y tibia y seque cuidadosamente con una toalla limpia y suave. **Precaución: Siempre remueva el control digital de calor antes de sumergir el utensilio en agua.**

2. Siempre seque completamente el exterior del utensilio antes de conectar el control de calor.

3. Refiérase a la Guía de Temperatura o use la temperatura especificada en la receta para asegurar los mejores resultados.

4. Cuando el utensilio esté apagado, desconecte el cable del tomacorriente. Para transferir el utensilio a la mesa para servir, remueva el control digital de calor, manéjela con mucho cuidado ya que el control probablemente va a estar muy caliente. Es importante dejar reposar el control digital de calor en una superficie resistente al calor para que se enfríe y así evitar daños en la superficie de la mesa o mostrador. Si la comida no se va a servir en el utensilio permita que el utensilio se enfríe antes de remover el control de calor.

5. Para lavar el utensilio permita que la misma se enfríe antes de sumergirla en agua. No sumerja el control digital de calor.

6. Vea las instrucciones completas de Operación y Limpieza que siguen a continuación.

7. Antes de usarse por primera vez, remueva la película protectora que cubre la almohadilla del control digital de calor.

Instrucciones de Operación

1. Inserte el control digital de calor en el utensilio. Enchufe en un tomacorriente eléctrico. Una luz roja de señal aparecerá en el lado derecho tan pronto como conecte la unidad. ⚠**PRECAUCIÓN:** Para la operación del producto siempre utilice este por lo menos a 4" (10 cm) de distancia de cualquier pared.
2. Para seleccionar la temperatura deseada, presione y libere el botón de temperatura (la temperatura predeterminada parpadeará), luego presione la flecha hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca la temperatura deseada en la pantalla. Para seleccionar la temperatura predeterminada de 150°F (65°C), presione el botón de temperatura otra vez. Si no se selecciona una temperatura, la pantalla parpadeará durante 2 minutos y se apagará automáticamente. Presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo ajustará la temperatura en incrementos de 5 grados. Presionar y mantener presionada la tecla ajustará la temperatura en incrementos de 25 grados en Fahrenheit (10 grados Centigrados). A medida que el utensilio se precalienta hasta llegar a la temperatura deseada, la luz de señal (la luz roja en el costado izquierdo de la pantalla digital) se encenderá y apagará. Siempre precaliente el utensilio (4 a 6 minutos), a menos que la receta indique que comience con un utensilio frío.
3. Agregue el alimento cuando la luz de señal deje de parpadear, lo que indica que se ha alcanzado la temperatura de cocción. Se puede aumentar o disminuir la temperatura presionando la flecha hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tipo o de la cantidad de comida que se prepara. La luz de señal se encenderá y apagará en ciclos durante la cocción para indicar que se mantiene la temperatura correcta.
4. Luego de poner el alimento en el utensilio, fije el tiempo de cocción si lo desea. Presione y suelte el botón de tiempo. En la pantalla parpadeará "00:00." Presione las flechas hacia arriba o hacia abajo hasta que se fije el tiempo deseado (el máximo es 12 horas). Si no se fija un tiempo, el control de temperatura funcionará a la temperatura ajustada previamente hasta que se presione el botón de apagado. Presionar la tecla ajustará el tiempo en incrementos de 1 minuto. Presionar y mantener presionada cualquiera de las teclas ajustará el tiempo en incrementos de 10 minutos. El tiempo se contará de manera regresiva automáticamente y se mostrará el tiempo restante a menos que se presione la tecla de temperatura. El simple hecho de repetir los pasos detallados anteriormente hará que se pueda cambiar o mostrar la temperatura o el tiempo, en cualquier momento durante la cocción.
5. Cuando finalice la cocción y si no se usó el ajuste de tiempo, presione el botón de apagado. Se cancelarán los ajustes de temperatura y tiempo.
6. Presionar y mantener presionados el botón de temperatura y el de tiempo simultáneamente, cambiará la lectura de la temperatura entre Fahrenheit y Centigrados.

Ajustes Automáticos para Arroz

El control digital de temperatura ofrece dos cómodos ajustes automáticos para arroz que eliminan todo el trabajo de adivinar cuánto cocer este ingrediente. ***¡Es tan fácil como 1-2-3!*** **(1)** Ponga los ingredientes deseados. **(2)** Presione la tecla de temperatura. **(3)** Presione la tecla con la flecha hacia abajo una vez para seleccionar RIC1 o dos veces para seleccionar RIC2. En la pantalla parpadeará el ajuste elegido. Cuando deje de parpadear, habrá comenzado el calentamiento. La unidad se calentará automáticamente hasta hervir, cocerá el arroz (en la pantalla aparecerá un temporizador de cuenta regresiva) y luego pasará a la temperatura para mantenerlo tibio de 150°F (65°C) cuando finalice el ciclo.

RIC1: Ajuste bajo/menor tiempo de cocción usado para cantidades más pequeñas de arroz. (entre 1 a 3 tazas de arroz seco)
RIC2: Ajuste alto/mayor tiempo de cocción usado para cantidades más grandes de arroz. (4 a 5 tazas de arroz seco) ***Esta unidad tiene una capacidad de 5 tazas.*** **NO EXCEDA LA CAPACIDAD.**

Guía de Cocción del Arroz

	Arroz	Agua	Ajuste
Variedades estándar			
	1 taza	2 tazas	RIC1
	2 tazas	3 tazas	RIC1
	3 tazas	4 tazas	RIC1
	4 tazas	5 tazas	RIC2
	5 tazas	7 tazas	RIC2
Jasmine *(Para obtener los mejores resultados, enjuague dos veces el arroz.)*			
	2 tazas	3 1/2 tazas	RIC1
Calrose			
	2 tazas	2 3/4 tazas	RIC1

Estas son pautas generales. Los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad, el tipo y la marca de arroz seleccionada.

Arroz Español y Estadounidense

2 tazas de arroz
3 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de cebolla, picada
1/2 taza de zanahorias, picadas
1/2 taza de calabacita
1/2 taza de tomates, maduros y picados (opcional)

Agregue todos los ingredientes; mezcle bien. Coloque el cocedor de 4,75 litros en el ajuste RIC1. El ciclo comenzará automáticamente. *Para las verduras que son más duras, agréguelas cuando se lea “20” en la pantalla y la cuenta regresiva de cocción haya comenzado.*

La Guía de Temperatura

Calentar o cocinar lentamente De 150 a 200°F (De 65 a 95°C)	Mantiene la comida caliente, cocina lentamente carnes y aves de corral.
De 225 a 250°F (De 105 a 120°C)	Guisar o dorar a fuego lento carnes, saltear verduras, cocinar salsas, frutas, cacerolas, arroz frito y meriendas.
De 275 a 300°F (De 135 a 150°C)	Preparar huevos, salsas, caramelos y pudines.
De 325 a 350°F (De 165 a 175° C)	Dorar carnes, mariscos y papas, cocinar bizcochos, panqueques y tostadas francesas; y parrillar emparedados.
375°F (190°C)	Sasonar carnes y aves de corral y sofreir ("stir-fry") pollo.
De 400 a 425°F (De 205 a 220°C)	Freir ligeramente carnes y pescados; sofreir ("stir-fry") carne y palomitas de maíz.

Guía para Cocinar Despacio

De 150 a 160°F (De 65 a 70°C)	5 a 7 horas	Cocción: Frijoles guisados, estofados que tarden de 4 a 6 horas, sopas de aves con huesos, cereales. Cocer al vapor: Perritos calientes, verduras frescas y pudines.
De 170 a 190°F (De 75 a 90°C)	3 a 5 horas	Cocción: Salsas de aperitivo, ternera caliente, barbacoa, "Sloppy Joe", etc.
De 200 a 220°F (De 95 a 105°C)	2 a 3 horas	Cocción rápida: Costillas de cerdo, patas de cordero, calabazas, ponches de frutas, jugos de verduras, sopas de pescado y salsas de quesos. Cocción: Verduras congeladas, papas, mazorcas de maíz, chiles rellenos, mariscos, arroz y bollitos rellenos.
De 230 a 250°F (De 110 a 120°C)	1 1/2 a 3 horas	Ebullición de líquidos. Cocción a alta temperatura: Falda de ternera, asados de carne y costillas de res. Espesar: Sopas y salsas. Preparar: Compotas de manzana o melocotón (durazno) y chocolate caliente.

La mayoria de los alimentos pueden ser preparados de la manera indicada en la receta, use las instrucciones de arriba solo como guía. El tiempo de cocción variara cuando cocine, lomos, jamones o aves, use un termometro y pongalo en la parte mas gruesa para asegurar que esta cocido completamente.

La Limpieza

1. Para mantener la belleza y la eficiencia de cocción de su Utensilio Electrico de 5 Cuartos de Núcleo de Aceite, es importante que se limpie bien con agua tibia y jabonosa después de cada uso. Al ser recalentadas, películas de comida dejadas en la superficie de cocción pueden causar decoloración del utensilio.

2. Aunque duradero, el acero inoxidable no es indestructible. Se pueden formar picaduras debido a la permanencia en su utensilio de sales no disueltas. La sal debe ser añadida justo antes de servir las comidas o añadida a líquidos hirvientes. No permita que comidas sazonadas o con alto contenido de ácidos permanezcan en su utensilio por períodos prolongados de tiempo.

3. Para la limpieza de su utensilio, usted puede sumergir el utensilio en agua o colocarlo en el lavaplatos, siempre que haya removido el control digital de calor previamente. **IMPORTANTE: Permita que el utensilio se enfríe antes de limpiarlo. No lo sumerja en agua cuando aún esté caliente. Siempre remueva el control digital de calor antes de colocar el utensilio en agua.** Limpie el utensilio en agua jabonosa caliente con una esponja, un trapo, malla de nilón o almohadilla plástica. No utilice almohadillas metálicas de fibra, cuchillo, o polvos ásperos en el acabado del acero inoxidable pulido. Enjuague el utensilio cuidadosamente con agua caliente y clara. Seque rápidamente para evitar manchas de agua. Limpie el control digital con un trapo húmedo y después séquelo.

4. Sobrecalentamiento persistente puede causar matices azules o negros dentro de su utensilio asociados con el calor. Minerales contenidos en algunas comidas también pueden originar manchas. Para remover tanto los matices de calor como las manchas, prepare una pasta con agua y materiales limpiadores no abrasivos para acero inoxidable. No utilice un limpiador que contenga blanqueadores de cloro. Aplique la pasta con un trapo o una esponja, y frote suavemente con un movimiento circular. Lave el utensilio nuevamente, enjuague y seque prontamente.

5. Remueva rayaduras menores con un limpiador no abrasivo de acero inoxidable siguiendo las instrucciones indicadas en el número 4 descrito anteriormente. Para evitar rayaduras, no corte, raspe, o pique comida en su utensilio de cocina.

6. Para eliminar los residuos, llénelo con agua tibia y deje remojar durante 30 minutos. Luego limpie con agua tibia y jabonosa como siempre. También se puede usar un limpiador de acero inoxidable no abrasivo, siguiendo las instrucciones indicadas anteriormente en el Nº 4.

Sopa de Legumbres Fácil y Rapida

Se obtienen 10-12 porciones

1 cebolla mediana, partida en pedazos medianos
3 latas de 406g ($14\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de verduras
2 zanahorias grandes, rebanadas finamente
2 cebollas largas con hojas verdes medianas (la parte blanca solamente), cortada en pedazos
1 papa grande cortada en cuadritos
1 tallo de apio con las ojas, cortado en pedazos
1 lata de 406g ($14\frac{1}{2}$ onzas) de tomates en pedacitos, sin colar
240ml (1 taza) de judías, cortados en pedazos de 2.5cm (1 pulgada)
120ml ($\frac{1}{2}$ taza) de calabacitas cortadas en pedazos
80ml ($\frac{1}{3}$ taza) de fideos o espagueti, cortados en pedazos
1 lata de 420g (15 onzas) frijoles blancos, lavadas
Queso parmesano rallado para acompañar

Destapada, precaliente la olla de 5 cuartos, a 120ºC (250ºF). Agregue la cebolla y fríala hasta que esté tiernita.

Añada el caldo de verduras y hiérvalo. Agregue el resto de los ingredientes, con excepción de los fideos, los frijoles blancos y el queso parmesano. Vuelva a hervir, tape y cocine a fuego lento. Cocine por 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernitas.

Añada los fideos y los frijoles blancos, mezcle bien, tape y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que los fideos estén cocidos.

Acompañe con una cucharada de queso parmesano en cada plato.

Pollo Rostizado

Se obtienen 4 porciones

$1^{1}/_{2}$-$1^{3}/_{4}$	**kilos (3-$3^{1}/_{2}$ libras) de pollo entero**
30ml	**(2 cucharadas) de pimentón rojo en polvo**
15ml	**(1 cucharada) de sal de cebolla**
15ml	**(1 cucharada) de hojas de romero secas**
15ml	**(1 cucharada) de sazonador para pollo**
5ml	**(1 cucharadita) de sal**

Lave el pollo y séquelo parcialmente. En un recipiente pequeño combine el pimentón, sal de cebolla, hojas de romero, sazonador para pollo, y la sal. Frote el pollo con esta mezcla sazonadora.

Pre-caliente la olla de 5 cuartos, destapada a 190ºC (375ºF). Agregue el pollo y dórelo por ambos lados. Con la pechuga hacia arriba tape la cacerola y cocine a fuego lento por una hora. Inserte el termómetro de carne en el pollo para asegurarse de que la temperatura interna sea de al menos 80ºC (180ºF) antes de servir.

Chiles Rellenos

Se obtienen 3-6 porciones

3	**chiles grandes (1 verde, 1 amarillo, 1 rojo o la combinación que deseé)**
454g	**(1 libra) de pechuga de pavo, molida**
1	**cebolla grande, picada**
30ml	**(2 cucharadas) de salsa "Worcestershire"**
1	**frasco de $1^{1}/_{3}$kgs. (48 onzas) de salsa preparada para espagueti**
480ml	**(2 tazas) de arroz blanco, cocido**

Lave bien los chiles, quíteles el corazón y las semillas y póngalos a un lado. Caliente la olla de 5 cuartos, destapada, a 190ºC (375ºF). Agregue el pavo molido y la cebolla y dórelos.

Añada la salsa "Worcestershire", la salsa para espagueti y el arroz cocido; mezcle todo muy bien. Rellene los chiles con la mezcla que preparó antes, dejando un poco en la olla. Coloque los chiles encima de la mezcla que dejó en la olla, tape y cocine a fuego lento de 35 a 45 minutos o hasta que los chiles estén tiernos. Si lo desea, puede adornar con perejil.

Salsa de Espagueti con Bolitas de Carne Estilo Italiano

Se obtienen 8 porciones

BOLITAS DE CARNE:

454g (1 libra) de carne de res molida
240ml (1 taza) de migas de pan finamente picadas
120ml (1/2 taza) de queso parmesano, rallado
120ml (1/2 taza) de leche
2 huevos grandes
2 dientes de ajo molido
15ml (1 cucharada) hojas de perejil seco
7ml (1 1/2 cucharadita) de sal
1/2ml (1/8 cucharadita) de pimienta

SALSA:

1 cebolla mediana, picada
1 pimiento verde, picado
720ml (3 tazas) de agua
2 latas de 420g (15 onzas) de salsa de tomate
2 latas de 336g (12 onzas) de pasta de tomate
2 sobres de 85g (3 onzas) de sazonador para salsa de espagueti tipo italiano
2 dientes de ajo molido
15ml (1 cucharada) de azúcar
1 hoja de laurel desmenuzada
5ml (1 cucharadita) de hojas de orégano seco

En un recipiente grande combine todos los ingredientes necesarios para preparar las bolitas de carne, forme bolitas de aproximadamente 2.5cm (1 pulgada), póngalas a un lado. Se obtienen alrededor de 30 bolitas.

Destapada, precaliente la olla de 5 cuartos a 175ºC (350ºF). Sofría la cebolla y pimiento verde hasta que suavicen. Agregue el resto de los ingredientes necesarios para preparar la salsa y mezcle.

Agregue las bolitas de carne a la salsa, mezcle bien. Tape la olla y cocine a fuego lento por 1 1/2 horas, agitando ocasionalmente hasta que las bolitas de carne se cuezan bien. Sirva encima del espagueti. Para acompañar, espolvoreé queso parmesano molido.

Pollo Envinado

Se obtienen 8 porciones

1½ kilo (3 libras) de partes de pollo, sin huesos
1 cebolla mediana, picada
1 zanahoria mediana, picada
1 tallo de apio, picado
30ml (2 cucharadas) de harina
240ml (1 taza) de vino tinto seco
240ml (1 taza) de caldo de res
15ml (1 cucharada) de pasta de tomate
2 dientes de ajo, picado
½ml (⅛ cucharadita) de hojas secas de tomillo
1 hoja de laurel
2-3ml (½ cucharadita) de sal
1-2ml (¼ cucharadita) de pimienta
225g (½ libra) de champiñones, cortados en cuartos
15ml (1 cucharada) de aceite vegetal o aceite de olivo
18 cebollas blancas chicas para hervir (perlitas)
116g (¼ libra) de tocino, partido en pedacitos de 1.25cm (½ pulg.)
30ml (2 cucharadas) de perejil fresco, picado, para adornar

Precaliente la olla de 5 cuartos, destapada, a 190ºC (375ºF). Agregue el pollo y dórelo por ambos lados. Remuévalo del fuego y póngalo a un lado. Cuele el exceso de grasa, dejando solamente 15ml (una cucharada).

Agregue la cebolla, zanahoria y apio; revolviendo, cocine de 3 a 5 minutos con la olla destapada, hasta que estén tiernos. Agregue la harina, cocine revolviendo de 1 a 2 minutos hasta que doren.

Añada el vino, caldo de res, pasta de tomate, ajo, tomillo, hojas de laurel, sal y pimienta; hiérvalos; regrese el pollo a la olla, tape y cocine a fuego lento por 30 minutos.

Al mismo tiempo, hierva 1 litro (un cuarto) de agua en un recipiente. Añada las cebollas y hierva por 3 minutos, cuele y enjuague con agua fría. Pele y corte las orillas y póngalas a un lado.

En una cacerola cocine el tocino hasta que esté tostadito. Remueva, póngalo a un lado. Limpie la cacerola con una toalla de papel. Agregue 15ml (1cucharada) de aceite y caliente a temperatura mediana; fría ligeramente la cebolla y los champiñones hasta que doren. Agregue esto a la mezcla del pollo.

Hierva el pollo por 15 minutos o hasta que las cebollas estén tiernitas y el pollo cocido. Descarte la hoja de laurel. Coloque el pollo en un plato de servir. Adorne con pedacitos de tocino y perejil.

Picnic Bar-B-Que

Se obtienen 16-18 porciones

908g	**(2 libras) de lomo de puerco**
908g	**(2 libras) de carne de res para asado**
1	**cebolla grande picada**
240ml	**(1 taza) de apio, finamente picado**
1	**lata de 224g (8 onzas) de salsa de tomate**
2	**frascos de 224g (8 onzas) de salsa de chile**
60ml	**(1/4 taza) de azúcar**
10-15ml	**(2 a 3 cucharaditas) de chile en polvo**

Destapada, caliente la olla de 5 cuartos, a 190ºC (375ºF). Añada el lomo de puerco y la carne de res para asado, dore por ambos lados. Tape y cocine a fuego lento por tres horas hasta que la carne esté bien blandita.

Desmenuce con un tenedor. Agregue el resto de los ingredientes y agite para mezclar. Tape y caliente a fuego lento de 30 a 60 minutos. Sirva en bollos de pan.

Carne Tipo Stroganoff

Se obtienen 6-8 porciones

679g	**(1 1/2 libra) de bistec solomillo (sirloin), cortado en piezas de 5mm (1/4 de pulgada)**
180ml	**(3/4 taza) de cebolla picada**
1	**lata de 406g (14.5 onzas) de caldo de res**
1	**lata de 196g (7 onzas) de champiñones, sin colar**
1	**lata de 224g (8 onzas) de salsa de tomate**
1	**paquete de 224g (8 onzas) de fideos, crudo**
336g	**(12 onzas) de crema agria**

Destapada, precaliente la olla de 5 cuartos, a 205º C (400ºF). Agregue el bistec y la cebolla; tape la olla y cocine por 5 minutos.

Añada el resto de los ingredientes, con excepción de la crema agria, y mezcle. Tape la olla y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos. Justo antes de servir agregue la crema agria y caliente por 5 minutos.

Sopa de Pollo con Verduras

Se obtienen 4 porciones

- **3 zanahorias medianas, peladas y en rodajas de 1/4 de pulgada**
- **3 tallos de apio, en rodajas de 1/4 de pulgada**
- **1 cebolla mediana, picada**
- **1 1/2 ó 2 libras de pollo (contramuslos, pechuga, alas), sin piel ni grasa**
- **1/2 cucharadita de pimienta**
- **3 cubitos de caldo de pollo**
- **4 ó 5 tazas de agua**
- **1 ó 2 tazas de pasta (opcional)**
- **3 cucharadas de perejil fresco picado**

En la olla de 5 cuartos, combinar las zanahorias, el apio, la cebolla, el pollo, la pimienta, los cubitos de caldo de pollo y agua. Cocine por 7 horas a 65ºC (150ºF) o por 4 horas a 105ºC (225ºF). Deshuesar el pollo, y echar de nuevo el pollo a la sopa. Agrege la pasta y perejil. Tape la olla y cocine otros 15 minutos o hasta que la pasta este lista. Cambiar el ajuste de temperatura a 65ºC (150ºF) para conservar la sopa caliente hasta servirla.

Bistec con Champiñones

Se obtienen 4-6 porciones

- **2 libras de solomillo deshuesado y magro, en filetes gruesos**
- **1 libra de champiñones, limpios y cortados por la mitad si son grandes**
- **1/2 cucharadita de pimienta gorda**
- **1 sobre de mezcla deshidratada de sopa de cebolla con sabor a carne**
- **1 lata de consomé o caldo de carne de 10 1/2 onzas**
- **1 lata de sopa de crema de champiñones “Healthy Choice” de 10 1/2 onzas**

En la olla de 5 cuartos, colocar en capas el bistec, los champiñones, la pimienta y la sopa deshidratada. En un tazón pequeño combinar el consomé de carne y la sopa de champiñones hasta que la mezcla esté suave y verter esta mezcla sobre el bistec. Tape la olla y cocine de 6 a 8 horas a 65ºC (150ºF). Servir con pasta, arroz o puré de papas calientes.

Pollo en Salsa de Ajo Asado

Se obtienen 6 porciones

6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
1 cucharadita de romero fresco picado
8 onzas de champiñones frescos en rodajas
1 lata de sopa de crema de ajo asado "Healthy Choice" de 10 onzas y 1/2
1 taza de crema agria de reducido contenido graso
1/4 de taza de harina
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
1/2 taza de jerez dulce o de caldo de pollo sin grasa
12 onzas de fettuccine de espinacas ya cocinado
2 cucharadas de queso parmesano o romano rallado
Ramitas de romero fresco
Pimentó

Colocar las pechugas de pollo en la olla de 5 cuartos, sobrepuestas si es necesario. Espolvorear el romero picado por el pollo y cubrir con una capa de champiñones.

En un tazón pequeño, combinar la sopa, la crema agria y la harina hasta que no formen grumos, no batir. Remover la sal, la pimienta y el vino y verter esta mezcla sobre el pollo y los champiñones. Tape la olla y cocine de 6 a 8 horas a 65°C (150°F) hasta que el pollo este listo. Pasar el pollo al centro de una fuente honda de servir que esté templada. Colocar la pasta caliente alrededor del pollo. Remover la salsa y los champiñones de modo que queden totalmente mezclados y verter esta mezcla sobre el pollo y la pasta. Espolvorear queso y decorar con los retoños de romero y el pimentón.



  Printed in USA • Impreso en EE. UU. • Imprimé aux É.-U.